Solis Juice Fountain®

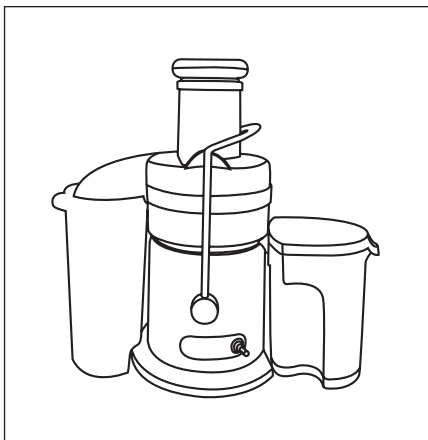
Tipo 842 Una centrifuga professionale per l'uso domestico

Modo d'uso e ricette

Indice

Benvenuto

Introduzione

Complimenti per l'acquisto della vostra nuova centrifuga Solis Juice Fountain. A fronte dell'attuale interesse per gli alimenti freschi e naturali viene spontaneo fare dei drink a base di frutta e verdura fresche preparati in casa un apprezzatissimo componente della nostra dieta quotidiana.
La centrifuga Solis Juice Fountain è dotata di un esclusivo pozzetto di riempimento dall'apertura particolarmente ampia, di un capiente contenitore per gli scarti, nonché di un cestello in acciaio legato che rendono più semplice ed efficiente la produzione dei succhi.

L'innovativo design dell'apparecchio non solo rende più semplice e rapida l'estrazione dei succhi, ma ne razionalizza anche la pulizia.
Dato che i pochi componenti presentano superfici lisce ed arrotondate, subito dopo l'utilizzo la centrifuga può essere sciacquata in maniera semplice e rapida e quindi pulita in un battibaleno.
Il presente depliant contiene non solo le istruzioni operative, ma anche tutta una serie di informazioni utili sull'acquisto, la conservazione e la lavorazione della frutta e della verdura, nonché una vasta raccolta di idee per la produzione di squisiti mix di succhi.
Per mantenere inalterato nel tempo il valore d'uso della centrifuga, è opportuno prendersi tutto il tempo necessario per leggere accuratamente le seguenti istruzioni operative ed avvertenze di sicurezza.

Per Solis la sicurezza viene al primo posto

Noi di Solis siamo estremamente attenti alla sicurezza e pertanto nella costruzione ed il montaggio dei nostri prodotti teniamo sempre presente la sicurezza dei nostri clienti.

Tuttavia, durante l'utilizzo degli elettrodomestici è comunque d'obbligo una congrua dose di prudenza. Pertanto raccomandiamo di seguire sempre le seguenti raccomandazioni relative alla sicurezza:

Misure di sicurezza importanti per la vostra centrifuga

- Non pressare mai gli alimenti nel pozzetto di riempimento con le mani. Utilizzare sempre il pressore fornito a corredo.
- Non toccare mai con le mani le piccole lame presenti nella parte inferiore del cestello in acciaio legato.
- Non lasciar mai funzionare la centrifuga incustodita. Particolare cautela è necessaria quando durante il funzionamento nelle vicinanze sono presenti dei bambini. Non far mai lavorare con l'apparecchio bambini o soggetti psicolabili senza sorveglianza.
- Prima di accendere la centrifuga accertarsi sia stata assemblata in maniera corretta e completa. Per ragioni di sicurezza, se l'apparecchio non è correttamente assemblato non può infatti essere messo in funzione.
- Lavorare solo su piani orizzontali asciutti e superfici di lavoro salde e resistenti, che non si inclinano o deformano sotto al peso dell'apparecchio.
- Non lasciar mai penetrare nella base motore acqua o altri liquidi.
- Quando si finisce di lavorare con la centrifuga e prima di disassemblarla per la pulizia staccare sempre la spina dalla presa di rete.
- Il pozzetto di riempimento ha un'apertura particolarmente ampia. **Non mettere mai le mani nel pozzetto. Non introdurvi mai oggetti non idonei. Lavorare sempre con il pressore fornito a corredo.**
- Non trazionare o strappare mai il cavo di allacciamento alla rete. Posizionare l'apparecchio nelle vicinanze di una presa a muro, in modo da poter comodamente raggiungere la presa con il cavo di allacciamento a rete.
- Non impiegare mai prolunghe o prese da tavola. Collegare sempre la centrifuga esclusivamente con il cavo di allacciamento alla rete e direttamente alla presa a muro. Queste avvertenze di sicurezza sono importanti per tutti gli elettrodomestici.
- Leggere attentamente le istruzioni prima di mettere in funzione l'apparecchio. Conservare sempre le istruzioni a portata di mano.
- Non immergere mai il cavo di allacciamento alla rete o la base motore in acqua o altri liquidi.
- Sorvegliare l'apparecchio durante il suo funzionamento. Particolare attenzione va fatta quando ci sono in giro dei bambini.
- L'apparecchio non è adatto per l'utilizzo incustodito da parte di bambini o persone psicolabili.
- Non lavorare mai con elettrodomestici che presentano cavi di allacciamento alla rete o spine danneggiate o se l'apparecchio non funziona come previsto o è danneggiato in qualunque modo. Per la manutenzione e la riparazione portare l'apparecchio esclusivamente in un centro assistenza specializzato in elettrodomestici oppure spedirlo a Solis SA, 8152 Glattbrugg
- Non lasciar mai che il cavo di allacciamento alla rete penda oltre il bordo del tavolo o del banco. Tenere il cavo di allacciamento alla rete lontano da superfici calde (ad esempio, radiatori o forni).
- Spegnere sempre l'apparecchio (posizione OFF dell'interruttore) e staccare sempre la spina dalla presa di rete:
  quando l'apparecchio è lasciato incustodito,
  quando non è in funzione,
  prima di pulirlo,
  prima di spostarlo o di trasportarlo.
- Tutti gli interventi di manutenzione, eccetto la pulizia dei componenti asportabili e dell'esterno della base motore, devono essere eseguiti solo da un centro assistenza autorizzato.
- Questo apparecchio è concepito solo per l'uso domestico.

Conoscere la centrifuga Solis Juice Fountain

1 Pressore: Serve a spingere la frutta e la verdura interi o a pezzi fino a un diametro massimo di 75 mm nell'ampio pozzetto di riempimento brevettato.

2 Pozzetto di riempimento particolarmente ampio brevettato: E' possibile introdurvi mele, carote, pomodori ed arance pelate interi, velocizzando così la centrifugazione della frutta e della verdura.

3 Coperchio della centrifuga

4 Cestello in acciaio legato

5 Ciotola del succo

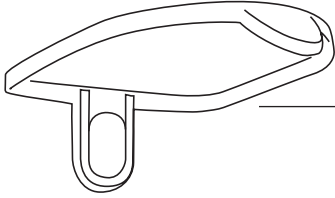
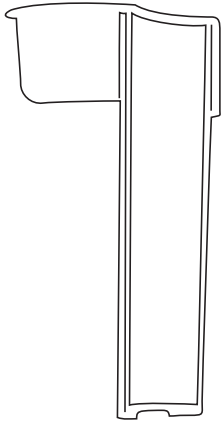
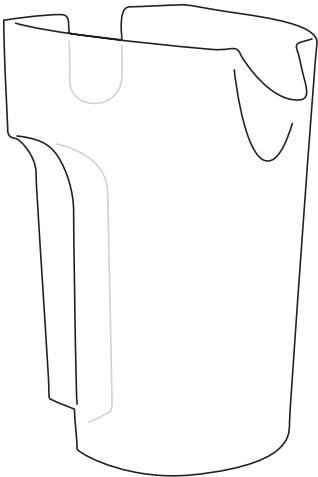
6 Capiente contenitore per gli scarti

7 Bloccaggio di sicurezza: La centrifuga può essere messa in funzione soltanto se il coperchio è correttamente applicato ed il bloccaggio di sicurezza è correttamente in posizione verticale.

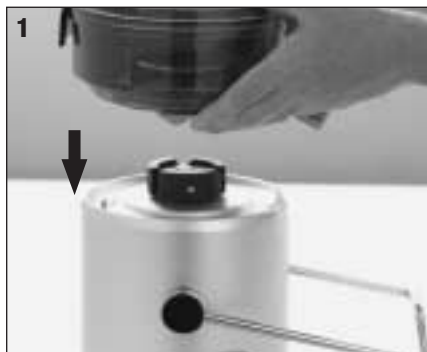
8 Interruttore ON/OFF (due velocità, «HIGH» oppure «LOW»)

9 Base motore con motore ad alta potenza da 700 Watt.

10 Il cavo di allacciamento alla rete si avvolge attorno ai piedini di appoggio e qui fissato è in posizione da apposite graffe (sotto alla base motore).

Boccale da 1 Litro

Durante la fase di spremitura positionare il coperchio sul boccale onde evitare gli spruzzi. Chiudere il boccale col coperchio anche quando viene messo in frigorifero.

Contenitore della polpa: Se desiderato questo contenitore trattiene gli eventuali pezzi di polpa presenti in sprematura.

boccale da 1 Litro (resistente al lavaggio in lavastoviglie)

Assemblaggio della centrifuga Solis Juice Fountain

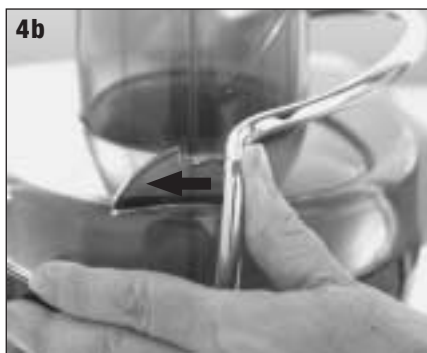
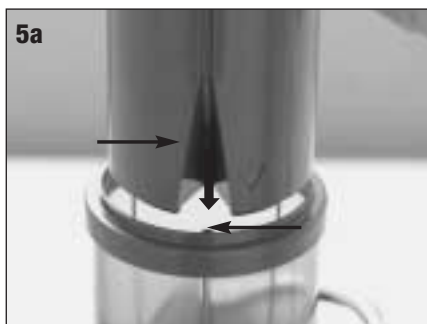
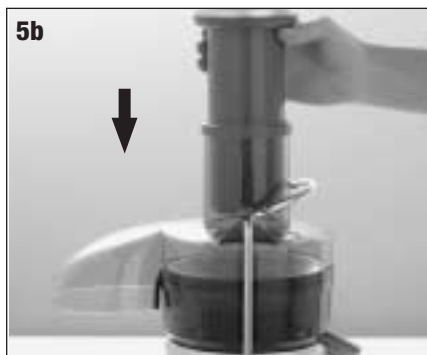
Punto 1:
Mettere la ciotola del succo sopra alla base motore **(vedere la Figura 1)**.

Punto 2:
Inserire il cestello in acciaio legato nella ciotola del succo **(vedere la Figura 2)**.

IMPORTANTE
Spingere il cestello in acciaio legato completamente verso il basso esercitando un'adeguata pressione lungo i bordi finché scatta in posizione con un rumore percettibile.

MOLTO IMPORTANTE
Dopo la pulizia dei componenti, è assolutamente necessario accertarsi che il cestello in acciaio legato scatti in posizione nell'attacco di azionamento del motore con un rumore percettibile. Assicurarsi che il cestello non traballi facendolo girare. Altrimenti ripetere il procedimento finché il cestello risulta saldamente fissato sull'attacco di azionamento.

Punto 3:
Applicare il coperchio della centrifuga sulla ciotola del succo sopra al cestello in acciaio legato **(vedere la Figura 3)**

Punto 4:
Portare il bloccaggio di sicurezza in posizione verticale (**vedere la Figura 4a)**.

Attivare il bloccaggio di sicurezza sollevandolo nei due incavi presenti sui lati del coperchio **(vedere la Figura 4b)**.

Punto 5:
Introdurre il pressore nel pozzetto di riempimento. La sporgenza presente nella parte superiore interna del pozzetto di riempimento deve inserirsi e scorrere nella scanalatura del pressore **(vedere la Figura 5a)**.

Spingere il pressore nel pozzetto premendolo completamente verso il basso **(vedere la Figura 5b)**.

Punto 6:
Mettere il contenitore degli scarti leggermente inclinato sotto all'ampia espulsione scarti presente sul lato del coperchio della centrifuga.
Avvertenza: E' possibile ridurre il dispendio richiesto dalla pulizia rivestendo il contenitore degli scarti con un sacchetto per congelare.
In questo caso gli scarti si raccolgono infatti nel sacchetto e quindi non possono fuoriuscire tanto facilmente dal contenitore degli scarti **(vedere la Figura 6).**

Punto 7:
Mettere la brocca speziale o un bicchiere idoneo sotto alla bocchetta del succo **(vedere la Figura 7)**.

Lavorare con la centrifuga Solis Juice Fountain

Punto 1:
Lavare accuratamente gli alimenti prescelti prima di procedere all'estrazione del succo.
Avvertenza: Gran parte della frutta e della verdura, come ad esempio mele, carote e cetrioli non deve essere tagliata a pezzi e può essere inserita nel pozzetto intera. Nel preparare il succo di carota inserire le carote nella centrifuga con la punta sottile della radice verso l'alto e l'attacco delle foglie verso il basso (vedere la Figura 4).

Punto 2:
Accertarsi che la centrifuga sia correttamente assemblata (vedere le pagine 5,6 e 7). Assicurarsi di aver posto sotto all'imboccatura del succo un recipiente di capacità sufficiente (brocca o bicchiere).

Punto 3:
Inserire la spina di rete in una presa a muro da 230 V. Accendere la centrifuga tramite l'interruttore ON/OFF posto sul lato della base motore accanto alla targhetta della ditta. Per accendere la centrifuga premere la levetta verso la posizione «HIGH» o «LOW». Il motore della centrifuga si mette in funzione.

Scelta della velocità

Albicocche (senza nocciolo)	Low
Ananas (sbucciate)	High
Aranci (sbucciati)	High oder low
Barbabietole	High
Broccoli	Low
Carote	High
Cavolfiore	Low
Cavolo	Low
Cavolo di Bruselle	High
Cetrioli	Low
Cocomero	Low
Finocchio	High
Kiwi	Low
Lamponi	Low
Mango	Low
Mele	High
Melone	Low
Mirtilli	Low
Nettarine (senza nocciolo)	Low
Pere	«High per dure o Low per molle»
Pesche (senza nocciolo)	Low
Pomodori	Low
Prugne (senza nocciolo)	Low
Sedano	High
Uva	Low

Punto 4:
Non appena il motore inizia a funzionare, estrarre il pressore dal pozzetto ed introdurvi gli alimenti, senza riempirlo eccessivamente. Reinserire il pressore nel pozzetto e spingere gli alimenti verso il basso esercitando una leggera pressione. Per ottenere la maggior quantità di succo possibile, spingere il pressore verso il basso lentamente.
Non spingere mai gli alimenti nel pozzetto di riempimento con le mani. Usare sempre il pressore fornito a corredo.

4

Premere verso il basso lentamente in modo da ottenere più succo possibile.

Punto 5:
Il succo scorre nella brocca o nel bicchiere e gli scarti si raccolgono nell'apposito recipiente.
Importante: Il recipiente per gli scarti può essere svuotato durante l'estrazione del succo. Per far ciò portare l'interruttore della centrifuga sulla posizione OFF, quindi inclinare leggermente il recipiente degli scarti ed estrarlo cautamente da sotto al coperchio della centrifuga. Svuotare il recipiente degli scarti e quindi reinserirlo sotto al coperchio della centrifuga. Riaccendere la centrifuga.
Avvertenza: E' opportuno rivestire il recipiente degli scarti con un sacchetto per congelare in cui si possono raccogliere gli scarti. In questo modo è possibile ridurre il dispendio richiesto dalla pulizia. Dopo l'estrazione del succo togliere il sacchetto con gli scarti e riporlo in un altro recipiente. Il sacchetto per congelare impedisce anche agli scarti di fuoriuscire dai lati del recipiente. A pagina 15 sono riportate alcune idee per l'utilizzo degli scarti.
Attenzione: Accertarsi che il recipiente degli scarti non si riempia eccessivamente. Altrimenti l'apparecchio può non funzionare correttamente o addirittura subire dei danni.

Avvertenza:
E' possibile ridurre il dispendio richiesto dalla pulizia mettendo un sacchetto per congelare nel recipiente degli scarti.

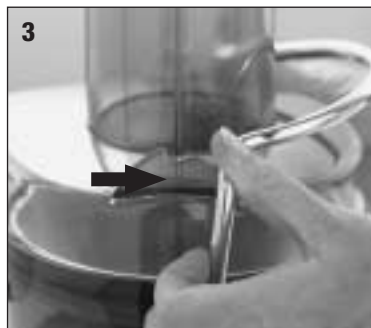
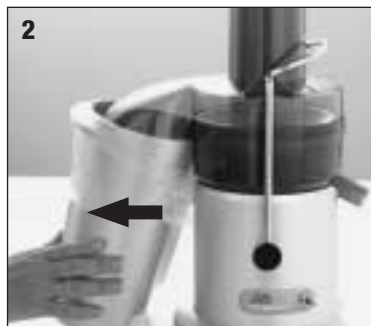
Smontaggio della centrifuga
Solis Juice Fountain

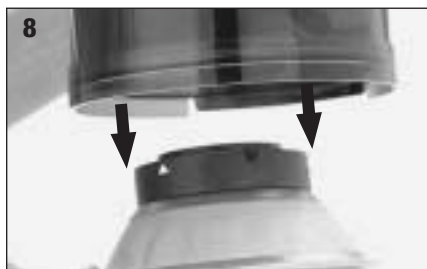
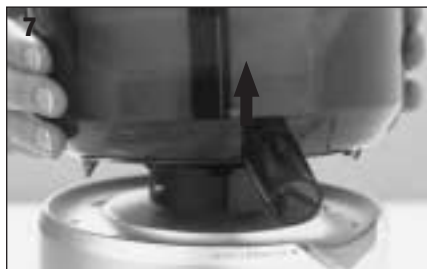
Punto 1:
Spegnere la centrifuga portando l'interruttore sulla posizione OFF e staccare la spina dalla presa di rete.

Punto 2:
Estrarre cautamente il contenitore degli scarti da sotto il coperchio della centrifuga, inclinandolo leggermente.

Punto 3:
Afferrare con entrambe le mani i lati della staffa del bloccaggio di sicurezza ed estrarla dalle due rientranze presenti sulla destra e la sinistra del coperchio della centrifuga.

Punto 4:
Abbassare il bloccaggio di sicurezza nella posizione inferiore.

Punto 5:
Sollevare il coperchio della centrifuga tirandolo verso l'alto.

Punto 6:
Sollevare la ciotola del succo unitamente al cestello in acciaio legato in essa contenuto. Il cestello è solo inserito nella ciotola e pertanto, se quest'ultima è capovolta, cade fuori.

Punto 7:
Tenere la ciotola del succo sopra un lavello o una bacinella e quindi capovolgerla per estrarre il cestello **(vedere la Figura 7 e 8)**.

Il cestello in acciaio legato contiene delle piccole lame taglienti che durante il procedimento di estrazione del succo frantumano e fanno avanzare gli alimenti. Non toccare mai con le mani le lame e le superfici taglienti del cestello. Afferrare il cestello sempre e solo per il bordo.

Cura e pulizia

Non immergere mai la base motore in acqua o altri liquidi.

- Dopo aver disassemblato l'apparecchio (vedere a pagina 10) è possibile lavare tutti i componenti rimovibili (ovvero eccetto la base motore) in acqua calda e detersivo per piatti.
  Tuttavia i componenti in plastica della centrifuga non devono essere lavati in lavastoviglie, in quanto possono scolorire e deformarsi a causa dei detersivi aggressivi e delle elevate temperature dell'acqua. Strofinare la base motore con un telo umido, facendo attenzione che l'acqua non penetri all'interno del motore.
- Per pulire il cestello l'ideale è usare lo spazzolino in nylon fornito a corredo. Afferrare il cestello per il bordo e, tenendolo sotto l'acqua corrente, spazzolarlo cautamente dal centro verso l'esterno.
  Maneggiare il cestello con cautela in quanto può danneggiarsi facilmente. Gli alimenti fortemente coloranti possono alterare la colorazione dei componenti in plastica. Ciò può essere evitato sciacquando i singoli componenti dell'apparecchio subito dopo l'uso.
- Le alterazioni cromatiche già presenti possono essere rimosse al meglio con la seguente soluzione candeggiante: Versare 20 ml (circa 2 cucchiai da tavola) di candeggiante in 1 litro d'acqua, immergervi i componenti in plastica per massimo 5 minuti e quindi sciacquarli accuratamente con acqua.

Il cestello in acciaio legato non deve essere immerso nel candeggiante.

Al centro del cestello e nel pozzetto di riempimento sono presenti delle piccole lame taglienti che durante l'estrazione del succo sminuzzano e fanno avanzare gli alimenti. Non toccare mai con le mani i coltelli del cestello o del pozzetto di riempimento.

Importante: Il cestello in acciaio legato può essere pulito facilmente immergendolo subito dopo l'uso per circa 10 minuti in acqua calda e detersivo per piatti. Se gli scarti si seccano sul cestello, possono infatti otturarne le minuscole aperture, facendo sì che la centrifuga non lavori più in maniera efficace.

Avvertenza: E' possibile ridurre il dispendio richiesto dalla pulizia rivestendo il contenitore degli scarti con un sacchetto per congelare. Dopo l'estrazione del succo è possibile rimuovere gli scarti raccolti unitamente al sacchetto e riporli in un altro contenitore. A pagina 15 sono illustrate alcune idee per l'utilizzo degli scarti.

Ausilio all'identificazione dei problemi

Problema possibile	Semplice soluzione
L'apparecchio non funziona	Il bloccaggio di sicurezza può eventualmente non essere correttamente scattato in posizione verticale. Il bloccaggio di sicurezza deve essere inserito nelle due rientranze sui lati del coperchio della centrifuga. Vedere la Figura a pagina 6, punto 4a e 4b.
Durante l'estrazione del succo il motore si ferma	Se si lavora troppo rapidamente e si spingono gli alimenti nella centrifuga con un'eccessiva pressione, gli scarti umidi si raccolgono sotto al coperchio della centrifuga. Durante l'introduzione degli alimenti non esercitare una pressione eccessiva sul pressore. Vedere a pagina 9, punto 4.
Gli scarti in eccesso si raccolgono nel microfiltro del cestello	Interrompere il lavoro. Togliere il coperchio della centrifuga e rimuovere cautamente gli scarti dal cestello con un cucchiaino da caffè. Riapplicare il coperchio della centrifuga. Eventualmente utilizzare altri tipi di frutta o verdura.
Gli scarti sono troppo umidi e si ottiene troppo poco succo	Lavorare più lentamente. Togliere il cestello e pulire le pareti laterali sotto l'acqua corrente con uno spazzolino in modo da rimuovere le fibre che vi si sono raccolte e che intasano le aperture del cestello. Vedere a pagina 12.
Il succo fuoriesce tra il bordo del coperchio della centrifuga e la ciotola del succo	Lavorare più lentamente. Durante l'introduzione degli alimenti non esercitare così tanta pressione sul pressore. Vedere a pagina 9, punto 4.
Il succo spruzza fuori dalla bocchetta	Lavorare più lentamente. Durante l'introduzione degli alimenti non esercitare così tanta pressione sul pressore. Vedere a pagina 9, punto 4.

Ulteriori informazioni sui succhi

Nell'ideare i succhi di cui al presente depliant sono stati tenuti presenti gli aspetti del sapore, della consistenza e dell'aroma. Oltre alla gradevole esperienza sensuale, i succhi assicurano tuttavia anche grossi vantaggi per la salute.

Nella frutta e la verdura il 95% delle sostanze nutritive sono infatti contenute nel succo. I succhi di frutta e verdure fresche costituiscono una componente fondamentale di una dieta ben bilanciata, in quanto sono una fonte di vitamine e minerali facilmente accessibile. Inoltre le sostanze in essi contenute entrano rapidamente nel circolo sanguigno e rappresentano pertanto il modo più veloce per apportare al corpo nuove sostanze nutritive.

Produrre da sé i propri succhi significa anche poter decidere quali sostanze devono contenere, in quanto si scelgono gli ingredienti ed inoltre si decide se usare zucchero, sali o spezie o aromi.

Per prevenire perdite di vitamine i succhi spremuti di freschi vanno bevuti subito dopo la loro produzione.

Acquisto e conservazione della frutta e la verdura

- Lavare sempre la frutta e la verdura prima di estrarne il succo.
- Per la produzione del succo usare sempre frutta e verdura fresca.
- Preferendo frutta e verdura di stagione si risparmia e si può disporre di alimenti più freschi. Alla pagina 16 è riportata una tabella con tutte le informazioni salienti sulla frutta e la verdura.
- Tenere sempre a portata di mano la frutta e la verdura da utilizzare per produrre i succhi, lavandola prima della conservazione.
- Gran parte della frutta ed i tipi di verdura più sodi possono essere conservati in un luogo fresco fuori dal frigorifero. I prodotti più delicati e deperibili, come ad esempio pomodori, frutti di bosco, verdura in foglia, sedano, cetrioli ed erbe, devono, se necessario, essere conservati in frigorifero.

Preparazione della frutta e della verdura

- Se si utilizzano tipi di frutta con buccia dura o non commestibile, come meloni, mango e kiwi, è necessario sbucciarli prima di estrarre il succo. Per l'ananas è sufficiente togliere la base ed il ciuffo in alto e in basso. Non è necessario togliere la buccia.
- Anche gli agrumi possono essere lavorati nella centrifuga, tuttavia prima devono essere sbucciati ed il prodotto è comunque molto acido e contiene molta polpa. Eventualmente è possibile spremerli e quindi aggiungerne il succo agli altri succhi quale aroma aggiuntivo.
- Tutta la frutta con il nocciolo (ad es. pesche, pesche noci, albicocche, prugne e ciliegie) deve prima essere denocciolata.
- Aggiungendo al succo di mela una spruzzatina di succo di limone, si evita che assuma una colorazione marrone.

Avvertenza:
La centrifuga prepara un succo d'arancia rinfrescante e spumoso. E' sufficiente sbucciare le arance prima di estrarne il succo, eventualmente preraffreddandole in frigorifero.

Procedura corretta

Quando si lavorano più ingredienti di diversa consistenza, i risultati migliori si ottengono lavorando alternativamente ingredienti duri e molli. Ad esempio se si devono miscelare tipi di verdura duri, come carote, ed uno morbido (ad es. pomodoro), è opportuno iniziare con le carote, e quindi lavorare i pomodori. Grazie a quest'alternanza tra prodotti duri e molli, durante la lavorazione il cestello in acciaio legato si libera al meglio dagli scarti dei singoli ingredienti e di conseguenza la centrifuga riesce ad estrarre dagli ingredienti una maggior quantità di succo. Quando si lavorano erbe, germogli o verdure a foglia piccola, questi dovrebbero essere avvolti in una grossa foglia di insalata o di spinaci oppure devono essere introdotti nel pozzetto mischiati a varietà di verdura più dure.

Ogni tipo di frutta e verdura contiene percentuali di liquidi diverse. Inoltre, nell'ambito di una stesso tipo di frutta e verdura la quantità di liquidi dipende dalla varietà e dalla qualità. Ad esempio, una partita di pomodori può contenere più succo di un'altra. Dato che le ricette dei succhi non sono precise e che l'estrazione dei succhi non è una scienza, le quote precise non sono mai fondamentali ai fini del successo di una determinata miscela.

Importante:
Per ottenere la maggior quantità di succo possibile, durante l'estrazione del succo spingere il pressore verso il basso esercitando una leggera pressione.

Come ottenere la miscela corretta

Non è difficile ottenere un succo di ottimo sapore. Dopo aver prodotto alcuni succhi di frutta e verdura, si capisce com'è facile creare nuove composizioni. Le preferenze relative a sapore, colore, consistenza ed ingredienti sono un fatto personale. E' sufficiente pensare ai sapori ed agli alimenti preferiti e pensare se questi si abbinano bene o meno. Gli aromi più decisi possono coprire quelli più delicati. Inoltre è opportuno mescolare ingredienti molto fibrosi e contenenti amido con altri piuttosto liquidi.
La parola d'ordine è sperimentare! Qualsiasi frutto e qualunque verdura che piace può diventare un componente della prossima bibita. Eventualmente è possibile scegliere una varietà di frutta per il sapore predominante e quindi affinarla con un altro sapore. Il limite è solo l'immaginazione!

Utilizzare gli scarti

Gli scarti, che rappresentano i residui della centrifugazione, sono composti principalmente da fibre e cellulosa. Esattamente come il succo, anche gli scarti contengono molte sostanze nutritive importanti per l'alimentazione quotidiana. Gli scarti possono essere usati in molti modi. In ogni caso, esattamente come il succo, devono essere consumati il giorno della preparazione stesso, in modo da evitare perdite di vitamine ed alterazioni del sapore. Gli scarti possono essere usati anche in molti altri modi: Quale ripieno per gli involtini o per ispessire salse e minestre. La polpa della frutta può essere semplicemente messa in una ciotola, ricoperta di meringa e quindi passata al forno in modo da ottenere un semplice dessert. Oltre che per usi alimentari, gli scarti possono essere ottimamente impiegati in giardino o nell'orto per la produzione di compost.

Alcuni fatti su frutta e verdura

Varietà di frutta e verdura	Stagione ideale per l'acquisto	Conservazione	Valore nutritivo	Kilojoule/calorie
Ananas	Estate	Conservare scoperto ed in luogo fresco, in frigorifero	Vitamina C	150 g di ananas = 245 kJ (59 cal)
Mele	Autunno, inverno	Sacchetto per congelare aerato	Molte fibre e vitamina C	200 g di mele = 300 kJ (72 cal)
Albicocche	Estate	Fuori dalla confezione nel comparto verdure del frigorifero	Molte fibre, contengono potassio	30 g di albicocche = 85 kJ (20 cal)
Pere	Autunno	Conservare scoperte ed in un luogo fresco	Fibre	150 g di pere = 250 kJ (60 cal)
Cavolfiore	Autunno, inverno	Senza foglie esterne in un sacchetto per congelare nel frigorifero	Vitamine C, B5, B6, K, acido folico e potassio	100 g di cavolfiore = 55 kJ (13 cal)
Broccoli	Autunno, inverno	Sacchetto per congelare nel frigorifero	Vitamine C, B2, B5, B6, E, acido folico e fibre	100 g di broccoli = 195 kJ
Finocchio	Inverno, primavera	Comparto verdure del frigorifero	Vitamina C e fibre	300 g di finocchio = 145 kJ (35 cal)
Cetriolo	Estate	Comparto verdure del frigorifero	Vitamina C	280 g di cetriolo = 120 kJ (29 cal)
Mirtilli neri	Estate	Coperto in frigorifero	Vitamina C	125 g di mirtilli neri = 295 kJ (70 cal)
Lamponi	Estate	Conservare scoperto ed in luogo fresco	Vitamina C, ferro, potassio e magnesio	125 g di lamponi = 130 kJ (31 cal)
Carote	Inverno	Fuori dalla confezione in frigorifero	Vitamine A, C, B6 e fibre	120 g di carote = 125 kJ (30 cal)
Kiwi	Inverno, primavera	Comparto verdure del frigorifero	Vitamina C e potassio	100 g di kiwi = 100 kJ
Cavolo	Inverno	Pulito e confezionato in frigorifero	Vitamine C e B6, acido folico, potassio, e fibre	100 g di cavolo = 110 kJ (26 cal)
Mango	Estate	Coperto in frigorifero	Vitamine A, C, B1, B6 e potassio	240 g di mango = 200 kJ
Meloni	Estate, autunno	Comparto verdure del frigorifero	Vitamine A, C,	200 g di melone = 210 kJ (50 cal)
Pesche noci	Estate	Comparto verdure del frigorifero	Vitamine C, B3, potassio e fibre	180 g di pesche noci = 355 kJ (85 cal)
Arance	Autunno, inverno, primavera	Conservare per circa una settimana in luogo fresco e asciutto	Vitamina C, 35 mg/100g	150 g di arance = 160 kJ (38 cal)
Pesche	Estate	Conservare scoperte ed in luogo fresco	Vitamine C, B3, potassio e fibre	150 g di pesche = 205 kJ (49 cal)
Prugne	Estate	Conservare scoperte ed in luogo fresco	Fibre	70 g di prugne = 110 kJ (26 cal)
Cavolini di Bruxelles	Autunno, inverno	Fuori dalla confezione nel comparto verdure del frigorifero	Vitamine C, B2, B6 ed E, acido folico e fibre	100 g di cavolini di Bruxelles = 110 kJ (26 cal)
Barbabietole	Inverno	Spuntarle, conservare in frigorifero fuori dalla confezione	Contengono molto acido folico, fibre, vitamina C e potassio	160 g di barbabietole = 190 kJ (45 cal)
Sedano	Autunno, inverno	Conservare in frigorifero in un sacchetto per congelare	Vitamina C e potassio	80 g di gambo = 55 kJ
Pomodori	Estate	Scoperti nel comparto verdure del frigorifero	Vitamine A, C ed E, acido folico e fibre	100 g di pomodori = 90 kJ (22 cal)
Uva	Estate	Sacchetto per congelare nel frigorifero	Vitamine C, B6 e potassio	125 g di uva = 355 kJ (85 cal)

Avvertenza: La centrifuga fa un succo d'arancia rinfrescante e spumoso. E' sufficiente sbucciare le arance prima di procedere all'estrazione del succo, preferibilmente preraffreddandole in frigorifero.

Succo di mela, carota e sedano

E' possibile variare le quantità di mele e carote in modo da rendere il succo più o meno dolce, per meglio adattarlo ai gusti personali:

Ingredienti per 2 tazze circa:
4 mele piccole (Granny Smith)
3 carote medie, pelate o pulite,
4 gambi di sedano

Lavorare gli ingredienti (mele, carote e sedano) nella centrifuga.
Mescolare bene il succo e servire subito.

Succo di pomodoro, carota, sedano e limone

Ingredienti per 3 tazze circa:
2 pomodori medi
1 carota grande pulita
2 gambi di sedano puliti
1 limone sbucciato

Lavorare gli ingredienti (pomodori, carote, sedano e limone) nella centrifuga e servire subito.

Succo di rapa rossa, carota e arancia

Ingredienti per 2 tazze circa:
2 carote medie pulite
3 barbabietole medie pulite
4 arance sbucciate

Lavorare gli ingredienti (carote, barbabietole ed arance) nella centrifuga e servire subito.

Succo di mela, pesca e pompelmo

Ingredienti per 2 tazze circa:
1 mela piccola (Delicious)
2 pesche grandi, tagliate e a metà e senza nocciolo
2 pompelmi sbucciati

Lavorare gli ingredienti (mele, -pesche e pompelmi) nella centrifuga e servire subito.

Succo di ananas, pesca e pera

Ingredienti per 3 tazze circa:
½ ananas piccolo, sbucciato e tagliato a metà
2 pesche tagliate a metà e senza nocciolo
2 piccole pere mature

Lavorare gli ingredienti (ananas, -pesche e pere) nella centrifuga e servire subito.

Succo di mela, pera e fragola

Ingredienti per 3 tazze circa:
1 mela piccola (Granny Smith)
3 pere piccole e mature
1 tazza di fragole (senza foglioline)

Lavorare gli ingredienti (mela, -pere e fragole) nella centrifuga e servire subito.

Succo di melone, menta e mango

Ingredienti per 2 tazze circa:
½ melone bianco piccolo sbucciato, tagliato a metà e senza semi
3 rametti di menta fresca
1 mango tagliato a metà sbucciato e senza nocciolo

Lavorare gli ingredienti nella centrifuga e servire subito.

Succo di pomodoro, cetriolo, prezzemolo e carota

Ingredienti per 3 tazze circa:
3 pomodori medi
1 cetriolo grande
1 grosso mazzetto di prezzemolo fresco
3 carote medie pulite

Lavorare gli ingredienti (pomodori, cetriolo, prezzemolo e carote) nella centrifuga e servire subito.

Succo di patata americana, sedano, zenzero e arancia

Ingredienti per 3 tazze circa:
4 gambi di sedano puliti
1 patata americana grande tagliata a metà (Kumero)
un pezzetto di zenzero fresco lungo 2,5 cm
4 arance sbucciate

Lavorare gli ingredienti (patata americana, sedano, zenzero ed arance) nella centrifuga e servire subito.

Succo di sedano e pere

Ingredienti per 3 tazze circa:
4 gambi di sedano puliti
4 pere medie senza piccioli

Lavorare gli ingredienti (sedano e pere) nella centrifuga e servire subito.

Drink vitaminici

Succo di pomodoro, carota e peperone

Ingredienti per 3 tazze circa:
2 peperoni rossi piccoli
3 pomodori medi
3 carote pulite
4 rametti di prezzemolo
Tagliare il fondo dei peperoni e togliere i semi

Lavorare gli ingredienti (pomodori, carote e peperoni rossi) nella centrifuga e servire subito.

Succo di more, pera e pompelmo

Ingredienti per 3 tazze circa:
250 g di more
3 pere mature
2 pompelmi sbucciati

Lavorare gli ingredienti (more, pere e pompelmi) nella centrifuga e servire subito.

Succo di mirtilli neri, more, fragole e limone

Ingredienti per 3 tazze e ½ circa:
500 g di mirtilli neri
500 g di more
500 g di fragole (senza foglioline)
1 limone sbucciato

Lavorare gli ingredienti (more, mirtilli neri, fragole) nella centrifuga e servire subito.

Succo di cetriolo, sedano, finocchio e soia

Ingredienti per 3 tazze circa:
1 cetriolo grande
3 gambi di sedano
1 finocchio pulito
2 tazze di germogli di soia

Lavorare gli ingredienti (cetriolo, sedano, finocchio, germogli di soia) nella centrifuga e servire subito.

Succo di barbabietola, mela e sedano

Ingredienti per 2 tazze circa:
4 barbabietole medie pulite
2 mele medie (Granny Smith)
4 gambi di sedano

Lavorare gli ingredienti (barbabietole, mele, sedano) nella centrifuga e servire subito.

Succo d'arancia

Per 4 persone.
Per 8–10 tazze circa:
1 kg di arance sbucciate

Se possibile, preraffreddare le arance in frigorifero, quindi lavorarle nella centrifuga e servire subito.

Drink al mango, melone, arance e yogurt

1 mango tagliato a metà, sbucciato e senza nocciolo
½ melone bianco piccolo sbucciato e senza nocciolo, tagliato in due metà uguali
5 arance sbucciate
3 cucchiai di yogurt naturale

Lavorare gli ingredienti (mango, melone bianco e arance) nella centrifuga. Versare lo yogurt in una ciotola grande ed amalgamarlo con il succo della frutta. Servire subito.

Drink rinfrescanti ghiacciati

Bibita frizzante di pere e albicocche

Per 4 persone:
4 grosse albicocche tagliate a metà e senza nocciolo
3 pere grandi
250 ml di acqua minerale
1 tazza di ghiaccio tritato

Lavorare le albicocche e le pere nella centrifuga. Distribuire il ghiaccio in quattro bicchieri alti e quindi suddividere il succo tra i quattro bicchieri. Aggiungere l'acqua minerale e mescolare bene. Servire subito.

Bibita al succo di melone, fragole e frutto della passione

Per 4 persone:
½ melone bianco sbucciato e senza semi, diviso in due porzioni di uguale grandezza
250 g di fragole (senza foglioline)
la polpa di 2 frutti della passione
1 tazza di ghiaccio tritato

Lavorare il melone e le fragole nella centrifuga. Incorporare la polpa dei frutti della passione nel succo di melone e fragola. Distribuire il ghiaccio in quattro bicchieri e versarvi sopra il succo. Mescolare bene e servire subito.

Mix tropicale

Per 4 persone:
2 mango sbucciati, senza semi e tagliati a metà
3 kiwi sbucciati
½ ananas senza base e senza ciuffo, tagliato in due metà uguali
½ tazza di foglie di menta fresca
1 tazza di ghiaccio tritato

Lavorare i mango, i kiwi, l'ananas e la menta nella centrifuga. Distribuire il ghiaccio in quattro bicchieri e versarvi sopra il succo. Mescolare bene e servire subito.

Bibita ghiacciata al pomodoro, pesca noce, frutto della passione e menta

Per 4 persone:
6 pomodori
2 pesche noci
½ tazza di foglie di menta fresca
la polpa di 4 frutti della passione
1 tazza di ghiaccio tritato

Lavorare i pomodori, le pesche noci e la menta nella centrifuga. Incorporare la polpa dei frutti della passione nel succo di pomodoro, pesche noci e menta. Distribuire il ghiaccio in quattro bicchieri e versarvi sopra il succo. Mescolare bene e servire subito.

Bibita ghiacciata al cetriolo, ananas e coriandolo

Per 4 persone:
½ ananas senza base e senza ciuffo, tagliato in due parti di uguale grandezza
2 cetrioli
½ tazza di foglie di coriandolo fresche
1 tazza di ghiaccio tritato

Lavorare l'ananas, il cetriolo ed il coriandolo nella centrifuga. Distribuire il ghiaccio in quattro bicchieri e versarvi sopra il succo. Mescolare bene e servire subito.

Bibita al succo di pera, rapanelli e sedano

Per 4 persone:
3 pere medie
4 rapanelli puliti
3 gambe di sedano
1 tazza di ghiaccio tritato

Lavorare gli ingredienti (pere, ravanelli e sedano) nella centrifuga. Distribuire il ghiaccio in quattro bicchieri e versarvi sopra il succo. Mescolare bene e servire subito.

Energy drink

Tonico all'uva, kiwi e fragole

L'uva contiene ferro e potassio e pertanto costituisce un ottimo tonico, indicatissimo dopo una giornata stressante

Per 6 persone:
500 g di acini di uva bianca senza semi
2 kiwi sbucciati
250 g di fragole (senza foglioline)
500 ml di latte scremato
2 cucchiai da tavola di polvere per bevande proteiche
½ tazza di ghiaccio tritato

Lavorare l'uva, i kiwi e le fragole nella centrifuga. Aggiungere il latte, la polvere per bevande proteiche ed il ghiaccio tritato, mescolare bene e servire subito.

Bibita frizzante all'albicocca, pera e mela

Per 4 persone:
4 grosse albicocche tagliate a metà e senza nocciolo
4 mele rosse piccole
3 pere medie
250 ml di acqua minerale addizionata di anidride carbonica
½ tazza di ghiaccio tritato

Lavorare le albicocche, le mele e le pere nella centrifuga. Aggiungere l'acqua minerale ed il ghiaccio e servire subito.

Drink dissetante alla barbabietola, carota e arancia

Per 4 persone:
8 carote
2 piccole barbabietole pulite
½ tazza di foglie di menta fresche
4 arance sbucciate

Lavorare le carote, le barbabietole, le foglie di menta e le arance nella centrifuga e servire subito.

Svizzera

SOLIS AG
Solis-Haus
Europastrasse 11
8152 Glattbrugg
Tel. 01/810 18 18
Fax 01/810 30 70
E-Mail: info@solis.ch
Internet: www.solis.ch

Layout 14.7.2003